

# DOE MEE MET HET BEWEEGPROGRAMMA HOUTEN IN BALANS!

Houten in Balans wordt aanbevolen door de huisartsen en fysiotherapeuten uit alle medische centra in Houten en Schalkwijk.

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Dit betekent stevig op uw benen staan en hierop kunnen vertrouwen.

zelfstandig en zeker op de been

in balans

Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf.

Met het beweegprogramma **Houten in Balans** kunt u een goede verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de cursus **Houten in Balans** maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat.

Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

## Praktische informatie

**Houten in Balans** is een groeps cursus en bestaat uit:

Bijeenkomsten	Data	Locatie
Informatiebijeenkomst (2)	8 april 2022	Sporthal Schalkwijk
Trainingsbijeenkomsten (10) Dag Tijdstip	1x per week Vrijdag 15.30u – 17.00u	Sporthal Schalkwijk

Deze training is bedoeld voor **alle** ouderen in Schalkwijk en Houten van 65+ die nog zelfstandig wonen, dus óók voor ouderen van 80+.

Sterker nog, in voorgaande cursussen (2019) was het aandeel 80+ zelfs het grootst.

De cursus bevat veel informatie over oorzaken van vallen én het voorkomen hiervan en is vooral erg praktisch gericht met een uitgebreid en handig eigen oefenboek.

Elke deelnemer krijgt dit boek al voor de cursus geleverd!

## De deelnemer:

*Is ouder dan 65 jaar*

- 1. Heeft interesse in bewegen*
- 2. Heeft balans onzekerheid*
- 3. Heeft wel eens een val incident gehad*

## Deskundige begeleiding en een handig cursusboek

Specifiek geschoolde fysiotherapeuten geven de cursus **Houten in Balans**, op uw eigen niveau. In het cursusboek kunt u de behandelde onderwerpen rustig nalezen.

Alle oefeningen staan hierin duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's. Bovenstaande cursus wordt gegeven door **Jenny van Binsbergen** (Fysiotherapie Hofspoor) en **Fred Thomas** (Fysiotherapie Leebrug).



Deze cursus wordt u aangeboden door de **Gemeente Houten**, in deze cursus wordt een eenmalige eigen bijdrage gevraagd van € 35,00.

*"Na een val op straat werd ik steeds banger, dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen."*

*"Ik wandel nu twee keer per week met andere leeftijdsgenoten, die heb ik leren kennen bij het beweegprogramma In Balans."*

U kunt zich rechtstreeks aanmelden bij **Jenny en Fred** als u wilt deelnemen óf als u nog aanvullende informatie over de valpreventie cursus In Balans nodig hebt, schroom niet en...Bel of mail met:

**Fred Thomas** ([info@fysiotomove.nl](mailto:info@fysiotomove.nl)), Fysiotherapie Leebrug

06 3914 4485 /evt. 030 204 0 204

**Jenny van Binsbergen** ([info@fysiotherapiehofspoor.nl](mailto:info@fysiotherapiehofspoor.nl)), Fysiotherapie Hofspoor

030 634 2 807

Kijk eventueel ook op de website, Facebook pagina's én eventueel op LinkedIn voor de meest recente informatie en verdere informatie.

U vindt daar tevens een paar nieuwsitems van eerdere gegeven 'In Balans' cursussen!

[www.fysiotherapieleebrug.nl](http://www.fysiotherapieleebrug.nl) [www.fysiotherapiehofspoor.nl](http://www.fysiotherapiehofspoor.nl)

[www.fysiotomove.nl](http://www.fysiotomove.nl)